Paed. Th.
2117

Paed. Th.
~~183 [illegible]~~
2117 Hufeland

<36601864930018
<36601864930018
Bayer. Staatsbibliothek

Guter Rath an Mütter

über

die wichtigsten Punkte

der

physischen Erziehung der Kinder

in den ersten Jahren.

Von

D. Christ. Wilh. Hufeland,

der Medizin ordentl. Lehrer zu Jena.

R

Wien, 1799.

Bey Anton Pichler, k. k. priv. Buchdrucker.

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

I.

Einleitung.

In keinem Stücke kann man wohl die Progressen der Vernunft und Kultur in unsern Tagen auffallender wahrnehmen, als in der Behandlung der Kinder; und ein Zeitraum von etwa zwanzig Jahren hat hier (Dank sey den unsterblichen Männern, die den ersten Anstoß gaben!) eine Revolution bewirkt, die um so erstaunenswürdiger, aber auch glorreicher ist, je mehr sie das Werk der Vernunft und bessern Erkenntniß war, und je mehr Vorurtheil, Aberglauben, nnd wohlhergebrachte Gewohnheit jeder Verbesserung den Weg in die Kinderstuben erschwereten. Man hat sich der Natur wieder genähert, von der man sich so schrecklich entfernt hatte, und man ist nun überzeugt, daß, um aus Kindern gesunde und

Bayerische Staatsbibliothek München

brauchbare Menschen zu bilden, der einzige Weg sey, sie frühzeitig mit den Elementen und Einflüssen bekannt zu machen, in denen sie einst leben sollen, allen Zwang, Künsteley, und alles, was zu schnelle Reifung bewirken könnte, zu vermeiden, den Geist nicht auf Kosten des Körpers auszubilden, und mit einem Worte die so lange verkannten Rechte der Natur und der Kindheit zu respektiren. — Von diesem Punkte muß unstreitig die physische Restauration der Menschheit ausgehen, deren Bedürfniß sich mit jedem Tage sichtbarer zeigte; und mit Gewißheit kann man sich nach uns eine Generation versprechen, die an Kraft und physischem Wohlseyn beträchtliche Vorzüge haben, und in welcher Gicht, Hypochondrie, Nervenschwäche, Krämpfe, und jenes ganze Heer von Schwächlichkeiten weit seltner seyn wird, das uns vorzüglich durch die uns leider zu Theil gewordene zärtliche und schwächende Erziehung eigen geworden ist.

So unläugbar diese Fortschritte sind, so ist es doch sehr natürlich, daß man noch nicht bis zur Vollkommenheit darin gekom=

men ist. Die Ideen sind noch zu neu, die Vorurtheile des großen Haufens noch zu mächtig, als daß man schon allgemeine und praktische Ausübung dieser verbesserten Erziehungsart erwarten dürfe. — Aber selbst bey denen, die vernünftig genug sind, ihre Vorzüge zu erkennen, und voll guten Willens sie anzuwenden, existiren noch gewisse Irrthümer und Lücken in der Behandlung, die den nachtheiligsten Einfluß haben, und um so gefährlicher sind, da sie gewöhnlich gar nicht dafür erkannt, und ganz übersehen werden. Auf einige derselben aufmerksam zu machen, und zu zeigen, wie man sie vermeiden könne, ist meine gegenwärtige Absicht.

Einer der wichtigsten und unerkanntesten Fehler ist der, daß man zwar vieles von der neuern verbesserten Erziehung der Kinder annimmt, aber in manchen Stücken aus Unwissenheit oder mißverstandener Zärtlichkeit dem alten Systeme noch treu bleibt; woraus denn eine Ungleichheit und Disharmonie in den verschiedenen Punkten der Behandlung entsteht, die nicht anders als sehr

nachtheilig für das Kind seyn kann. So z. E. trägt man kein Bedenken, das Kind den ganzen Tag mit bloßen Kopf und Brust und in der leichtesten Kleidung der rauhesten Luft auszusetzen; und dennoch, wenn der Abend kommt, wird es in die wärmsten Federbetten eingepackt, und 10 bis 12 Stunden in der heissesten Stube eingeschlossen: oder man läßt, in der vollen Ueberzeugung, dadurch abzuhärten, fleißig in kaltem Wasser baden, ausserdem aber dem Kinde seine Pelzmütze, warme Kleider und dicken Strümpfe forttragen. Solcher Kontraste giebts in der jetzigen Krise unzählige, und sie haben die höchst unangenehme Folge, einmal, daß das Gute, was der abhärtende stärkende Eindruck bewirkt hatte, durch den entgegen gesetzten wieder aufgehoben wird, und dann, was noch schlimmer ist, daß jener sogar gefährlich und schädlich werden kann, weil die Natur immer gehindert wird, sich daran zu gewöhnen. Man glaubt nicht, wie viel darauf ankommt, bey der ersten Erziehung, (wenn ich sagen darf) in E i n e m T o n e zu bleiben, und die Na-

tur nicht, wie so häufig geschieht, durch eine ewige Mischung von entgegen gesetzten Eindrücken, von Verzärtelung und Abhärtung, irre zu machen. Zuverlässig wird eine so behandelte Natur nie einen festen, bestimmten Ton annehmen.

Aber den auffallendsten Kontrast, und einen Hauptgrund mannigfaltiger Uebel, glaube ich in dem Mißverhältnisse gefunden zu haben, das gewöhnlich zwischen der Behandlung der Kinder im ersten halben oder ganzen Jahre und der nachfolgenden herrscht. Unsere Erziehungsverbesserungen betreffen größtentheils nur die spätern Jahre; in die erste Lebensperiode, in das Reich der Ammen und Kinderweiber, sind sie noch lange nicht genug eingedrungen, und vielleicht haben auch selbst unsere Reformatoren diesen Zeitpunkt noch nicht gehörig beherzigt. Genug, hier haben noch Vorurtheil und Affenliebe freyes Spiel, und es entsteht dadurch eine bedenkliche Lücke in der Erziehung, die dann immer einen Sprung nöthig macht — ein wahrer Salto mortale, wenn die Entfernung der beyden Extremen zu groß ist. —

Anstatt daß man gleich vom Anfang an den Zuschnitt zu einer härtern und naturgemäßern Erziehung machen sollte, geschieht es häufig, ja es ist der gewöhnlichste Fall, daß man die Kinder das erste Jahr hindurch recht warm und zärtlich hält, ihre Fasern aufs äußerste erschlafft, und gegen jeden Eindruck empfindlich macht, und nun, sobald es zu laufen oder mehr in Konsideration zu kommen anfängt, ganz plötzlich den Uebergang aus dieser Kinderstubenbrütung in ein modernes kaltes und luftiges Leben wagt, und wohl gar einem solchen armen und verzärtelten Geschöpfe zumuthet, es dem kleinen Russen nachzumachen.

Was kann hiervon anders die Folge seyn, als einmal, daß durch dieß einjährige Treibhausleben (gerade in dem wichtigsten Zeitpunkte der ersten Entwickelung) der Grund zur Schwäche, Zartheit und Erschlaffung für das ganze künftige Leben gelegt wird, der durch nichts ganz wieder auszulöschen ist, und zweytens, daß durch diese Verwöhnung der nachmalige Uebergang zu einem härtern Leben ein höchst gefähr-

licher Schritt wird. Eine Pflanze, die vom Anfang an im warmen Gewächshause gezogen worden ist, wird nie die Kraft und Festigkeit erlangen, als die auf ihrem natürlichen Boden in freyer Luft erwachsene; die geringste rauhe Luft wird sie welk machen. Und ein Kind, das von seiner Geburt an fast nicht aus Federbetten und warmer Kleidung herausgekommen ist, die freye Luft nur selten genossen hat, und dessen zarte Oberfläche keinen andern Eindruck als den einer beständigen Wärme kennt, sollte nun mit einemmale rauhe Luft, kaltes Wasser, leichte Bekleidung, ohne Schaden ertragen können? — Es ist daher nichts gewöhnlicher, als daß in dieser Katastrophe (die noch überdieß mit dem Zeitpunkte des Zahnens zusammen zu treffen pflegt), sehr schlimme Zufälle, Steck- und Schlagflüsse, Brustfieber, Koliken und Diarrhöen eintreten, durch die manches Kind hingerafft, oder man wenigstens furchtsam gemacht wird damit fortzufahren; und hierinne liegt der Hauptgrund des nicht seltnen Glaubens, daß die härtere Erziehung unserm Klima überhaupt, oder

wenigstens diesem Subjekt insbesondere nicht angemessen sey.

Man sagt: Die harte Erziehung paßt noch nicht auf das zarte erste Kindsalter; und man hat Recht, wenn man sie in ihrem ganzen Umfange versteht. Aber man sollte doch nicht gerade das Gegentheil thun; man sollte die Modifikationen aufsuchen, in denen sie auch für dieses Zeitalter anwendbar zu machen ist; man sollte wenigstens den Körper schon darauf vorbereiten. — Dieß ist nun freylich der Knoten; und es ist allerdings nicht leicht, in der Ausübung den Punkt genau zu bestimmen, wodurch man eben so wohl das zu viel als das zu wenig vermeiden kann. Ich will es versuchen, einige Ideen und Mittel, aus Vernunft und Erfahrung geschöpft, hierzu anzugeben. Man erwarte also hier keine Anleitung zur physischen Kinderzucht überhaupt, die schon andere vollständiger und besser geliefert haben, als ich sie geben könnte; sondern nur eine Darstellung der besten Behandlungsart, wodurch man die gewöhnliche Lücke zwischen der ersten und

nachfolgenden Erziehung vermeiden, und dem Körper schon in dem ersten Jahre die gehörige Richtung und den schicklichsten Grad von Stärkung geben könne.

Die Hauptideen, die man in dieser Absicht als Grundlage der ersten Erziehung annehmen muß, und die zugleich den Plan der Behandlung schon enthalten, sind folgende. Man suche den schlaffen Fasern des Kindes die möglichste Festigkeit und Kraft zu geben, und ihre Reitzbarkeit in gehörigen Schranken zu halten, doch ohne sie auch durch zu weit getriebene Abhärtung gar unempfindlich oder steif zu machen; man gewöhne sie durch successive Gradationen immer mehr an die Elemente, und selbst nachtheilige Einflüsse, in denen sie einst leben müssen; man suche immer Einen Ton in der Behandlungsweise zu halten; man entferne alle Hindernisse der natürlichen Entwickelung, und unterstütze dieselbe, doch so, daß sie nicht übertrieben werde; und vorzüglich suche man gleich vom Anfange an jenes herrliche Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen, der Seele und des Lei-

bes, zu gründen und zu erhalten, in dem allein die wahre Gesundheit des Leibes und der Seele liegt. — Man kann versichert seyn, daß man durch eine, diesen Grundsätzen angemessene physische Erziehung, nicht bloß den Körper, sondern auch die Seele bildet, und daß man schon im ersten Jahre dadurch selbst den Seelenorganen eine ungemein glückliche Richtung geben kann, die die nachherige moralische Bildung unbeschreiblich erleichtert, ja, nach meiner Meynung, ein wesentliches Stück derselben ist. — Denn wie viele Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter, als Kränklichkeit und Verstimmung der Seelenorgane! und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturgemäße Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand, bon sens, nennt, und die eigentlich nichts anders ist, als ein gehöriges Gleichgewicht und harmonische Brauchbarkeit der Seelenkräfte. Man wirds dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glau-

be, daß aus eben dieser Ursache Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. s. w. in unserer Generation weit häufiger sind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft, wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und ungleichen Seelenreizbarkeit ansehe, und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesündere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte.

Man erlaube mir nun, einige der vorzüglichsten Mittel, wodurch man diese Ideen schon vom Anfang an in Ausübung bringen kann, anzugeben. Sind sie gleich sehr einfach und nicht unbekannt, so habe ich doch leider gefunden, daß sie noch immer entweder gar nicht, oder doch nicht auf die rechte Art und in der nöthigen Verbindung angewendet werden; und dennoch sind es gerade diese Mittel, von denen ich völlig überzeugt bin, daß durch sie am meisten der

große Zweck, gesunde, dauerhafte und brauchbare Menschen zu bilden, erreicht werden kann.

II.

Kaltes Waschen.

Die erste und wichtigste Regel ist: Man wasche alle Morgen das Kind vom Kopf bis zu den Füßen mit kaltem Wasser.

Es ist unglaublich, von welcher außerordentlichen Wirkung dieses einfache Mittel ist. Es erhält Reinlichkeit, härtet unvermerkt die Oberfläche ab und macht sie unempfindlicher, stärkt das ganze Nervensystem, giebt feste Fasern, und legt den ersten Grund zu einer gesunden lebendigen Haut, deren Vernachlässigung eine Hauptquelle der Leiden unsrer Zeiten ist. Gewöhnlich lasse ich den Anfang schon in der dritten oder vierten Woche machen, so daß man das bis dahin warme Waschwasser kühler, und immer kühler nimmt, bis man endlich

zum ganz kalten kommt. Sehr bald gewöhnen sich die Kinder daran. Man glaube nicht, daß die geringste Gefahr dabey sey; nur bitte ich zweyerley zu beobachten: Man wasche sie nicht sogleich, wie sie aus dem Bette kommen, warm und mit offner Haut, sondern erst nachdem sie eine halbe Stunde munter waren und sich abgekühlt haben. Zweytens, man sey geschwind bey dem Kaltwaschen. Das (wie es beym Waschen sehr gewöhnlich ist) langsame unthätige Anfeuchten der Haut halte ich für schädlich. Denn hierbey wird die Haut nicht durch Reiben zur Reaktion ermuntert, und hingegen behält das Wasser Zeit zu verdunsten, wodurch wahre Erkältung bewirkt werden kann; ist man aber geschwind, und reibt zugleich die Haut, daß sie bald trocken und warm wird, so erreicht man den Nutzen des kalten Eindrucks, verbindet damit den großen Vortheil des Reibens, und ist doch zugleich durch die vermehrte Gegenwirkung der Haut vor allem Schaden gesichert, den der Zurücktritt der Säfte erregen könnte. — Bey sehr schwächlichen und empfindlichen Kindern

ist es noch besser, das kalte Waschen gegen Abend vorzunehmen, und sie gleich darauf ins Bett zu legen. — Glücklich sind die Menschen, denen man diese Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit auf eigen und wirklich zum Bedürfniß gemacht hat! Sie besitzen darin eine der größten Schutzwehren gegen Gicht, Flüsse, Nervenschwäche, Katarrhe u. s. w., eines der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werdens gewiß denjenigen zeitlebens verdanken, die ihnen dieß heilsame Bedürfniß auferlegt haben. Man kann denken, von welcher Kraft dieß Mittel, vom Anfang an gebraucht, seyn muß, da ich mehrere Beyspiele kenne, wo schwächliche und unaufhörlich mit Gicht und Krämpfen geplagte Personen noch in spätern Jahren dazu ihre Zuflucht nahmen, und seitdem von allen diesen Beschwerden frey sind, und eine Festigkeit und Gesundheit geniessen, von der sie vorher gar keinen Begriff hatten. Aber eine Hauptbedingung dabey ist, daß man keinen Tag aussetze, um die Haut nie aus der Gewohnheit kommen zu lassen.

Selbst kleine Unpäßlichkeiten dürfen es nicht verhindern. Nur bey starken Katarrhen, Ausschlägen, Diarrhöen und Fiebern ist es rathsam, warmes Wasser zu nehmen, oder einige Tage es ganz zu unterlassen.

Eben so wichtig und unumgänglich nothwendig zur ersten physischen Bildung ist das Gesetz: Man bade das Kind vom Anfange an alle Wochen ein- oder zweymal.

Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Zeitalters zu erfüllen, und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie, und schöne gleichförmige Entwickelung der Kräfte sowohl als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiß dieses. — Laßt uns die Wirkungen desselben in dieser ersten Periode des menschlichen Lebens etwas genauer betrachten! Sie verdienen unsre größte Aufmerksamkeit, und sind dennoch noch so wenig entwickelt, so selten aus dem rechten Gesichtspunkte betrachtet.

1. Nichts erhält Reinigkeit des Körpers, diesen Grundpfeiler der Gesundheit, so vollkommen, als das Baden. Die starke Aus-

dünstung nebst andern Ausleerungen, verbunden mit der gewöhnlichen Unachtsamkeit auf Veränderung der Wäsche und andere Kleidungsstücke, machen die Kinder zu den unsaubersten Geschöpfen, und überziehen ihre Haut mit einem scharfen Schmutze, der sich sehr bald bey einiger Nachlässigkeit durch einen eigenthümlichen sehr unangenehmen Geruch verräth. — Man glaube doch nicht, daß man durch das gewöhnliche leichte Ueberhinfahren, das man Waschen nennt, diese bis in die Hautporen gedrungene Unreinigkeit wegbringen und dieselben rein machen könne. Nur Bäder sind dieß zu thun im Stande, und, wo man sie vernachlässigt, wird jene Unreinigkeit die Hauptquelle der vielen Ausschläge, Grinde und Rauhigkeiten der Haut, die wir wahrnehmen, und steckt am Ende die Säfte selbst mit Schärfen an. —

2. Das Baden erfrischt und belebt die Hautorganisation, die nur zu leicht bey der gewöhnlichen Behandlung ihre Wirksamkeit verliert, und theils todte Schlaffheit, theils kränkliche Reizbarkeit annimmt. Ein Kind also, das fleißig gebadet wird, erhält da-

durch ein großes, in der jetzigen Generation fast verlohrnes Gut, Ton, Festigkeit und natürliche Wirksamkeit der Haut. Es wird also nicht nur von den gewöhnlichen Hautkrankheiten, die eine Folge ihrer Schlaffheit sind, frey seyn, und die nicht zu vermeidenden, als Blattern, Masern u. s. w., weit besser und leichter überstehen, sondern auch durch die bekannte Sympathie der äußern Oberfläche mit der innern, mit Stärkung der Haut zugleich Stärkung der innern Systeme erhalten. Es ist gewiß nicht zu viel, wenn man annimmt, daß der dritte Theil aller Krankheiten durch die Haut uns mitgetheilt wird: wie viel kann man also durch frühzeite Stärkung dieses Organs nicht verhüten!

3. Kein Mittel ist so sehr im Stande, Stockungen aufzulösen, Unordnungen der Bewegungen und Cirkulation zu verbessern, Leben und Thätigkeit in alle, auch die entferntesten Organe und Funktionen, folglich Harmonie ins Ganze zu verbreiten, und, was das vorzüglichste ist, das in diesem Lebenspunkte so wichtige Geschäft der Ent-

wicklung und Ausbildung der Organe und Kräfte zu reguliren, und für die gleichförmige Vertheilung der letztern zu sorgen, als dieß. — Gewiß ein großer unerkannter Vorzug, wenn man bedenkt, wie gewöhnlich diese Unordnungen und Ungleichheiten in der Entwickelung jetzt sind, und welche ungeheuere Menge von Uebeln daraus entstehen. Wie häufig sind nicht jetzt Verschiebungen und Verwachsungen der Glieder, Geschwülste, Skropheln, Darrsucht (Atrophie), Englische Krankheit, zu frühes oder zu spätes Zahnen, mangelnde Kraft der Füße und daher rührende Unfähigkeit zu laufen, zu frühe oder ungleiche Ausbildung der Seelenkräfte, der Sprache, der Wasserkopf? Und alle diese Uebel sind größtentheils, wo nicht immer, Fehler der Entwickelung und unordentlichen Ausbildung der Organe und der ungleichen Vertheilung der Kräfte, und können durch nichts sicherer verhütet werden, als durch dieses Mittel, welches durch seine Kraft zu eröffnen und zu stärken, und den Einfluß der Lebenskraft und Nahrung in alle Punkte gleich-

förmig und verhältnißmäßig zu verbreiten, das einzige in seiner Art ist.

4. Ein hauptsächlicher und bisher ganz übersehener Vortheil der frühzeitigen Gewohnheit des Badens ist endlich der, daß dadurch der ganzen Natur, d. h. der lebendigen Wirksamkeit der Kräfte und Organe, mehr Richtung und Antrieb nach der Oberfläche und in die äußern Theile gegeben, und folglich selbst der heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft und Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre kritischen Bewegungen nach der Haut zu determiniren, und die Hautabsonderung zur Entscheidung und Hebung der Krankheiten zu benutzen. Ich kenne nichts verderblicheres, nichts, was den Begriff von Schwäche und Kränklichkeit so vollkommen enthielte, als den in unsern Zeiten fast allgemein gewordnen Charakter der menschlichen Natur, von außen nach innen zu wirken, alle schädliche Eindrücke nach innen zu reflektiren, und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl als ihre Krisen auf die innern Theile, besonders die Verdauungswerkzeuge, zu ma-

chen; es ist eine wahre Umkehrung der natürlichen Ordnung, wo die innere Oberfläche die Dienste der äußern thut, da doch im regelmäßigen natürlichen Zustande das ganze Schema gerade entgegen gesetzt, und die Richtung der Bewegungen vom Mittelpunkte nach außen seyn soll. Man beobachte einmal den jetzigen Gang der kranken Natur etwas genauer. Alles, auch die verschiedensten Krankheitsursachen, Erhitzung, Erkältung, Schrecken, Freude, alles wirkt auf den Magen, alles bringt Krankheiten der ersten Wege hervor, die allerentferntesten Krankheiten machen ihre Krisen durch die Verdauungswege, und es giebt wenig Krankheitsmaterien, die wir nicht jetzt im eigenthümlichsten Sinne verdauen müßten. Die Ursache dieser rückgängigen Bewegung liegt in der Schwäche und Unthätigkeit der Haut und in der mangelnden Reaktion von innen. Es ist hier nicht der Ort zu zeigen, wie viel Antheil das sitzende Leben, die warmen Getränke, die fast beständigen moralischen und physischen Reizungen unsers Innern, daran haben. Ich will hier nur

darauf aufmerksam machen, daß wirklich der Grund zu dieser unnatürlichen Stimmung schon in der ersten Kindheit gelegt wird, und zwar durch Unterlassung der Bäder und Hautstärkung, und durch den häufigen Gebrauch der den Darmkanal schwächenden und reizenden Nahrungs- und Arzneymittel bey Kindern. Man bedenke einmal: Durch beständige oft übertriebene Wärme thun wir alles, um vom Anfang an die Haut recht schlaff und kraftlos zu machen; nichts geschieht zu ihrer Belebung und Stärkung; dafür hört man nicht auf, schon bey den zartesten Kindern durch erschlaffende Nahrung, heiße Getränke, Kaffee u. dergl. insonderheit durch den überhäuften Gebrauch der abführenden und Brechmittel, den ganzen Zufluß der Säfte nach dem Darmkanal hinzuleiten Was kann hieraus anders erfolgen, als daß eben hierhin (dem schwachen und beständig gereizten Ort) sich auch alle Unreinigkeiten und Schärfen unsers Körpers hinziehen, alle schädliche Einflüsse sowohl als alle kritische Bewegungen ihre Richtung hieher nehmen, und also das gastri-

sche Schema, sowohl in der menschlichen Konstitution überhaupt als in der der Krankheiten, das herrschende werden müsse? Es war eine Zeit, wo man alle Krankheiten durch Schwitzmittel zu heben suchte; damals nahmen auch alle Krankheiten diesen Charakter an, und gastrische Uebel waren selten. Jetzt wo man alles, auch die heterogensten Zufälle, gleich vom Anfange an gastrisch behandelt, (welches eigentlich so viel heißt, als, man determinirt die Natur, ihre Krise durch den Darmkanal zu machen,) wo man die Kinder bey den unbedeutendsten Veranlassungen sogleich laxiert, nehmen auch alle Krankheiten den gastrischen Charakter an, und der Verdauungskanal ist der beständige Kampfplatz, wo über Leben und Tod, Krankheit und Gesundheit gestritten wird. Und daß dieß nicht immer der schicklichste Platz sey, brauche ich kaum zu erinnern. Der Magen hat eine wichtigere und edlere Bestimmung, er soll die Quelle der Nahrung, der Assimilation, die Grundlage aller Restauration und Gesundheit seyn. Wie kann er dieß aber, wenn er auf diese Weise zum

beständigen Verarbeiter von Krankheiten gemacht wird? Er wird nie rein, er erlangt nie jenen Zustand von Kraft und Integrität, der ihm nöthig ist, und beständige Unordnungen der Verdauung, schlechte Säfte, Hypochondrie, Nervenschwäche müssen die unmittelbare Folge seyn. — Um nun diesen ganzen kränklichen Antrieb zu verhüten, der Natur vom Anfang an ein besseres Gleichgewicht, mehr peripherische Bewegung, und die Anlage zur natürlichen einfachen Abscheidung der Krankheiten durch die Haut zu geben, kenne ich kein sichreres Mittel, als die Kinder weniger zu laxiren und desto mehr zu baden.

Man glaube nicht, daß dieß Hypothesen und aus der Luft gegriffene Sätze sind. Ich würde wahrlich nicht mit dieser Ueberzeugung und Wärme davon sprechen, wenn mich nicht Erfahrung, wiederholte Erfahrung, von ihrer Wahrheit überführt hätten, und täglich habe ich an meinen eignen Kindern die erfreulichsten Beweise davon vor Augen. Sie sind vom Anfang an täglich mit kaltem Wasser über und über gewaschen,

und wöchentlich wenigstens einmal gebadet worden, und sie genießen der vollkommensten Gesundheit. Nicht allein ist dadurch (in Verbindung mit den unten folgenden Regeln) die Entstehung gastrischer Zufälle bisher so verhütet worden, daß schon halbe Jahre hingegangen sind, ohne daß ein abführendes Mittel nöthig gewesen wäre; sondern die Natur ist auch so regelmäßig und einfach in ihrer Hülfe, daß selbst Krankheitsursachen, die bey andern Kindern sogleich die Verdauung stören und ausleerende Mittel nöthig machen, als Erkältungen, kleine Diätfehler, Schnupfen, Husten u. dergl. ohne beträchtlichen Einfluß darauf sind, und mehrentheils in ein Paar Tagen, ohne Arzney, ja ohne merkliche Ausleerungen, folglich durch den einfachen Weg der unmerklichen Ausdünstung und Nierenabsonderung, gehoben wurden. Noch dieß Frühjahr, wo heftige Kinderhusten grassirten, und wo sie ebenfalls durch den epidemischen Einfluß angesteckt wurden, blieben sie dabei munter, ohne Fieber, ohne Magenverderbniß, genossen täglich die Luft, hatten nicht

die mindeste Arzney nöthig, und waren binnen 4 bis 5 Tagen wieder besser, da die meisten andern Kinder eben so viele Wochen daran litten. Selbst das Zahngeschäft, das gewöhnlich alle Systeme, und vorzüglich das Verdauungssystem anzugreifen pflegt, hat so wenig Einfluß darauf gehabt, daß sie nicht einmal den Appetit dabey verloren, und überall nicht krank dabey waren. — Ich bin völlig überzeugt worden, daß durch die frühzeitige Gewohnheit des Badens und alles, was zur Hautkultur gehört, nicht nur die Disposition zu gastrischen Zufällen vermindert, sondern auch wirklich schon entstehende, bloß durch die kräftige Wirkung der Natur nach der Oberfläche wieder aufgehoben werden können. Unzähligemal ist die ursprüngliche Ursache der Kinderkrankheiten ein feiner flüchtiger Nervenreiz, der erst durch mangelnde Reaktion nach außen und Selbstbehandlung Zeit bekommt, sich in den Verdauungswegen zu fixiren, und diejenigen Unordnungen und Anhäufungen darinne zu erregen, die man dann fälschlich für die Grundursache hält. Aber, werden der Na-

tur durch das gewöhnliche Baden in Zeiten allgemeine Wege eröffnet, so kann der Krankheitsreiz gleich in der ersten Instanz, ehe er noch wirkliche Unordnungen und Assimilationen kranker Materien erregen kann, aufgelöset, beweglich gemacht, und auf die einfachste Art abgeschieden werden. — Und so kann die Gewohnheit des Badens, so paradox es klingt, die Abführungsmittel ersetzen und seltner machen, und wenn sie nebst einer ganzen bessern Hautkultur, wie ich herzlich wünsche, immer allgemeiner und gleich von der ersten Kindheit an in Gebrauch kommt, so wird sie sicherlich dem so überhand nehmenden gastrischen und gallichten Krankheitscharakter der Menschheit Einhalt thun.

Laue Bäder.

Welche Art von Bädern ist zum diätetischen Gebrauch bey Kindern die schicklichste? Nach meiner Erfahrung die lauen, von etwa 24 bis 28 Grad Reaum. Therm. Man glaube doch ja nicht, daß bloß die

eiskalten Bäder stärken können. Das Bad an und für sich, der belebende Eindruck des Wassers, eines Elements, dessen innere Bestandtheile und Kräfte bisher noch immer nicht genug erkannt waren, (schon fängt die neueste Chemie an, die Lebensluft als einen Hauptbestandtheil desselben darzustellen,) verbunden mit der dadurch bewirkten Reinigung und Eröffnung, ist schon ein grosses vortreffliches Stärkungsmittel. Man bedenke doch, was bey strapazanten Fußreisen ein laues Fußbad den ermüdeten Füßen für Kraft und neues Leben giebt, wie fast augenblicklich Mattigkeit und Gefühllosigkeit nachlassen. Ist dieß nicht Beweis genug für die ihm beywohnende belebende Kraft? Ja, Bruce bemerkte, daß ihm, sogar in der Hitze von Abyssinien, ein lauwarmes Bad weit mehr Erquickung und Stärkung gab, als ein kaltes. Ueberdieß haben wirs ja hier mit so zarten, nichts als Wärme gewohnten Subjekten zu thun. Das kalte Bad gehört schon unter die Klasse der heroischen, erschütternden Stärkungsmittel, und gränzt zunächst an die Elektrizität. Wir wissen

aber, daß durchaus der Grad der Stärkungs- und Belebungsmittel nach dem Grad der Lebenskraft abgemessen werden muß, daß ein schwacher Funken durch einen zu heftigen Luftstoß eher ausgelöscht als angefacht werden kann, und daß für einen schwachen Körper der Grad von Reiz und Stärkung zerstörend werden kann, der einem festern wohl thut. Ist es also nicht äußerst gewagt, bey einem so zarten, schwachen Wesen ein Mittel anzuwenden, das selbst Erwachsene nicht immer ohne Schaden brauchen? Allerdings haben es manche glücklich ausgehalten, (wie auch die Russische Taufe in der Newa); aber wie manches hat auch mit dem Leben bezahlen müssen, wovon traurige Beyspiele existiren? — Ja, was noch mehr ist, das kalte Bad ist nicht nur gefährlich, sondern auch für unsre jetzige Absicht zweckwidrig. Seine Hauptwirkung ist starke Zusammenziehung der ganzen Oberfläche, gewaltsame Zurücktreibung aller Säfte nach innen, Reiz, Erschütterung. Muß also nicht bey einem so schwachen, noch so wenig innere Reaktion habenden Körper,

ungleiche Vertheilung der Säfte und Kräfte, Stockung, Ueberhäufung (besonders des Kopfs, der allein von dem gewaltsamen Eindruck ausgenommen ist, die nothwendige Folge seyn, anstatt der gleichförmigen Entwicklung, Vertheilung und Eröffnung, die das laue Bad bewirkt, und auf die es uns hier vorzüglich ankommt?

Also man lasse die Kinder lau baden, ein starkes kühler, ein schwächliches wärmer, doch so, daß man mit zunehmendem Alter und Kräften den Grad der Wärme immer vermindere. Im Sommer versäume man ja nicht, das Badewasser den ganzen Tag der Sonne auszusetzen: sie giebt ihm die schönste, die belebendste Wärme. Am besten ists, Regen- oder Flußwasser dazu zu nehmen, und wenn man Brunnenwasser gebrauchen muß, so lasse man heisses, mit 1/2 Loth Seife und Weizenkleyen abgekochtes, oder warme Milch hinzugießen. Mit Fleiß rathe ich, nicht die ganze Quantität Wasser zu kochen, weil es sonst zu viel von seinen luftigen Bestandtheilen verlieren würde, die seinen Geist ausmachen. — In den

ersten Wochen und Monaten lasse man das Kind eine halbe, nach und nach eine ganze Viertelstunde, und zu Ende des ersten Jahrs noch länger im Bade, und, welches eine Hauptsache ist, man höre während des Badens nicht auf, den Körper gelinde zu streichen, und mit einem Schwamm sanft abzureiben. — Vorzüglich ist es wichtig, den Zeitpunkt des Herausnehmens wohl in Acht zu nehmen, denn hier wird es am meisten versehen, und fast immer, wenn ein Bad nicht wohl bekommen war, bemerkte ich, daß der Fehler darinne lag. Man muß nemlich beym Abtrocknen so geschwind als möglich seyn, und am besten ist es, warme Tücher bereit zu haben, in die man das Kind, so wie es aus dem Wasser genommen wird, einwickelt und damit abreibt. Denn bekanntlich erregt nichts eine so durchdringende und nachtheilige Kälte als Verdunstung des Wassers, und es ist ein erstaunlicher Unterschied, wirklich im Wasser zu seyn, oder nur Wasser auf der Haut zu haben. — Eine Erkältung, die um so schädlicher seyn muß, da sie unmittelbar auf einen Zustand von Erwärmung und Eröffnung der Haut folgt.

Auch darf man das Kind nicht gleich nach dem Essen baden, und es nicht gleich nach dem Bade, bey rauher Witterung, in die Luft bringen. Am besten geschieht es Abends, worauf man es zu Bette legen kann

III.

Tägliches Luftbad.

Es ist noch eine dritte, und eben so unentbehrliche Art von Bad übrig: das Luftbad; denn so sollten wir den Genuß der freyen Luft bey Kindern heißen und betrachten. Gewöhnlich denkt man sich nur ein Amüsement, eine Promenade dabey, und weil diese Ideen auf einjährige Kinder nicht passen, auch oft die Witterung nicht angenehm ist, so begeht man den unvermeidlichen Fehler, die Kinder wohl ganze Wochen lang nicht aus der Stube zu bringen. — Aber sobald wir uns den Genuß der Luft als eine wesentliche Nahrung, als Belebung der feinsten und edelsten Kräfte des Menschen denken (was er wirklich ist), so folgt dar-

aus, daß er eben so unentbehrlich ist als Essen und Trinken, und daß es nicht sowohl die Schönheit und Annehmlichkeit der Luft ist, worauf es ankommt, sondern die freye Luft an und für sich, ohne Rücksicht auf ihre Nebeneigenschaften. — Es sollte uns also billig ein heiliges, unverletzliches Gesetz seyn, keinen Tag vorbey gehen zu lassen, ohne dem Kinde diesen höchst wichtigen belebenden Genuß verschafft zu haben. Und eben dieser regelmäßige tägliche Gebrauch ist zugleich das gewisseste Mittel, den Körper auch an rauhe unfreundliche Luft zu gewöhnen, und sie unschädlich zu machen. Schon aus diesem Grunde sollte man schlechterdings keinen Tag wenigstens ohne einen kleinen Luftgenuß hingehen lassen; denn es ist unglaublich, wie schnell sich der Körper von dieser Bekanntschaft entwöhnt, und eine Entziehung von acht Tagen ist wirklich schon genug, um den Eindruck neu zu machen, und von vorne anfangen zu müssen. — In den ersten Monaten ist allerdings Vorsicht nöthig, und die Kinder des Frühlings und

Sommers haben darinne große Vorzüge; weil man sie weit eher mit diesem Element bekannt machen und darinne erhalten kann. Wenigstens rathe ich in diesem Zeitpunkte windige und feuchte Witterung zu vermeiden. Sind aber die ersten zwei Monate überstanden, und das Kind in dieser Zeit so viel als möglich mit der Luft bekannt gemacht, dann kehre man sich an keine Witterung mehr, um dem Kinde täglich, sey es auch nur auf ein halbes Stündchen, den wohlthätigen Eindruck der freyen Luft zu geben, der ihm so viel als eine tägliche belebende und stärkende Arzney seyn wird. — Hierbey darf ich den wichtigen Vortheil nicht vergessen, der für die Augen darin liegt, und der besonders in jetzigen Zeiten, wo die Menschheit offenbar von dieser Seite eine merkliche Abnehme spürt, von der größten Wichtigkeit ist. So gewiß die überhand nehmende Kurzsichtigkeit und Augenschwäche (die eben deswegen ein Eigenthum des Stadtlebens ist) ihren Grund vorzüglich darin hat, daß man die Kinder in den ersten Jahren fast immer in vier Wänden ein-

geschlossen läßt, wodurch das Auge, das nichts als nahe Gegenstände sieht, sich auch bloß für die Nähe organisirt, und am Ende ganz das Vermögen verliert, den Focus entfernter Gegenstände gehörig zu formiren: so gewiß kann man durch frühzeitiges und tägliches Leben im Freyen, und einen weitern Gesichtskreis, die Sehkraft gleich vom Anfang an (und gewiß in der ersten Zeit am meisten) schärfen, fernen, und den besten Grund zu guten, weit sehenden Augen legen. — Gewiß ein wichtiger neuer Grund, die Kinder so oft und so bald wie möglich dem Gefängniß der Kinderstuben zu entziehen! — Aus dem eben gesagten sieht man auch, wie wichtig es ist, für gehörige tägliche Durchlüftung der Kinderstube sowohl Winters als Sommers zu sorgen. Eingeschloßne, unreine Luft ist ein wahres tödtliches Gift für Kinder, und es ist erwiesen, daß bloß eine solche Luft die heftigsten Zuckungen erregen kann, und eine der Hauptursachen ist, warum so viele Kinder in den ersten Monaten an Konvulsionen sterben. Wie gut wäre es, wenn man nicht, wie

gewöhnlich, die schlechteste, sondern die beste Stube im Hause zur Kinderstube machte! Wenigstens sollte sie hoch genug seyn, und Sonne haben, deren belebende Strahlen ein großes Stärkungsmittel für Kinder, und ein Reinigungsmittel für die Luft der Kinderstuben sind.

Außerordentlich und unglaublich ist es wirklich, was diese einfachen Mittel, der frühzeitige Gebrauch des kalten Waschens, Badens und Luftgenusses, für herrliche Einflüsse auf die ganze Natur und physische Bildung des Kindes haben, und wie sichtbar sich ein solches in seinem ganzen Habitus vor andern auszeichnet. Ich habe mit Aufmerksamkeit die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge so behandelter Kinder beobachtet, und kann folgende als ein treues Gemählde einer auf diese Weise vom Anfang an gut gerichteten und gewöhnten Natur aufstellen. Es ist bloß die Erfahrung, die hier spricht.

1. Ein solches Kind ist fester und unempfindlicher gegen die Einflüsse und Abwechselungen der Witterung.

2. Sein Körper ist gerade und stark, seine Glieder gleichförmig genährt und ausgebildet.

3. Die Perioden seiner Entwicklung folgen ordentlicher und regelmäßiger auf einander; keine Kraft, keine Fähigkeit überspringt die andere; es zahnt nicht zu früh (ein großer Nachtheil der gewöhnlichen Treibhauserziehung) und nicht unordentlich; es fängt nicht zu bald und auch nicht zu spät zu laufen an. Eben so mit der Sprache. Selbst die Seelenkräfte entwickeln sich regelmäßiger, nicht zu schnell, und erst nach den wichtigsten körperlichen Entwicklungen. Es nimmt alles einen naturgemäßen successiven Gang, und das Kind bleibt länger Kind.

4. Der Umlauf der Säfte, alle innere Bewegungen, so wie die gewöhnlichen Ausleerungen, haben ihren naturgemäßen regulären Gang. — Besonders wichtig ist das Baden für diejenigen Kinder, die zur Hartleibigkeit und Verstopfung geneigt sind; einem Uebel, was die nachtheiligsten Folgen, nicht allein für das Kindsalter, sondern

fürs ganze Leben haben kann. Badende Kinder sind davon völlig frey.

5. Die Konsistenz des Muskelfleisches ist derb, und blühend die Farbe, — eben so sehr von schwammichter Aufgedunsenheit als trockner Magerkeit entfernt. Die Haut hat belebendes frisches Ansehen. Weder Kopf noch Unterleib sind zu groß, oder verhältnißmäßig zu sehr genährt, und die darinne bey andern Kindern liegende Anlage zur Darrsucht oder Englischen Krankheit ist hier nicht zu bemerken.

6. Das Nervensystem hat keinen überwiegenden Einfluß; seine Wirkungen sind gleichförmig, nicht überspannt. Nirgends zeigt sich jene übergroße Reizbarkeit, die jetzt so häufig in Zuckungen und Krämpfe ausartet, und schon in der Kindheit den Grund zu jenen unglücklichen Menschen legt, die ihr ganzes Leben hindurch nichts anders sind, als — wandelnde Nervensysteme, Organisationen, die bloß zum Fühlen, nicht zum Handeln da zu seyn scheinen.

Es ist freyer von Hautkrankheiten, Ausschlägen, Katarrhen, Röcheln, Verderbniß

und Verschleimung der ersten Wege, und, wenn ja eine Krankheit in einem solchen Kinde entsteht, so ist die Dauer kurz und die Krisen leicht und natürlich.

8. Besonders die eigentlich so genannten gefährlichen Kinderkrankheiten, Blattern, Masern, Scharlachfieber, die doch im Grunde Hautkrankheiten sind, werden dadurch außerordentlich erleichtert und besser überstanden, weil ein solches Kind eine gesunde, lebendige und völlig wirksame Haut hat; da sie hingegen bey der gewöhnlichen Behandlung diese Eigenschaften verliert, und darinne gewiß ein Hauptgrund der großen Tödtlichkeit und Gefahr dieser Krankheiten liegt.

9. Ein frühzeitiger Gebrauch des Waschens und Badens giebt den Kindern nicht allein Reinheit der Haut, sondern auch jenes köstliche, unter uns leider so selten gewordene Gefühl für Reinlichkeit, jenen Sinn, der bey nicht badenden Nationen gar nicht mehr existirt, es zu fühlen, wenn die Haut mit Unreinigkeiten verkleistert ist, und ihre Poren verstopft sind, der uns diesen Zustand unerträglich, und es uns zum

Bedürfniß macht, im Bade Reinigung und Befreyung zu suchen. Der Russe, so sehr im übrigen die Feinheit seines Gefühls dem unsrigen nachstehen mag, übertrifft uns dennoch in diesem Sinne bey weitem, eben weil er frühzeitig ans Baden gewöhnt wird; ein eignes Gefühl sagt es ihm, wenn seine Haut dieser Reinigung bedarf, und ich las noch neulich mit Vergnügen, wie ein gemeiner Russe, der sich als Fuhrmann an einen Reisenden verdungen hatte, denselben fußfälligst bat, ihm doch einige Stunden Urlaub zu schenken, um, was er schon so lange hätte entbehren müssen, — ein Bad zu nehmen. Wahrlich eine Delikatesse des Hautgefühls, die bey uns die eleganteste Dame nicht mehr hat! *)

*) Eben dieß bemerke ich bey Kindern, die daran gewöhnt sind. Statt daß viele andere Kinder Zittern und Zagen bekommen, wenn sie das Badewasser erblicken, so haben diese eine wahre Liebe zu diesem Elemente, das Baden gehört ihnen unter die größten Vergnügungen, und sie können den Zeitpunkt nicht erwarten, wo sie hineingesetzt werden; sie fühlen schon jetzt das Wohlthätige dieses Mittels, und das Gefühl für Reinigkeit der Haut und das Bedürfniß ihrer Mittel wird ihnen ein ewiges unschätzbares Eigenthum bleiben.

Dieß sind, glaube ich, Beweise genug, wie geschickt, ja, wie unentbehrlich die angezeigte Behandlung ist, um den Hauptzweck der physischen Erziehung zu erreichen, das heißt, um gesunde, feste, gut organisirte und brauchbare Menschen zu bilden. Aber freylich, wenn obige Mittel ihre ganze Wirkung thun sollen, so kommt alles darauf an, daß auch die übrige Behandlung damit harmonire und gleichen Ton halte. Außerdem werden sie unnütz, ja schädlich. Also ist es dabey schlechterdings nothwendig, Federbetten, zu warme Kleider, und warme Stuben zu verbannen.

Ich kenne wirklich nichts nachtheiligeres, nichts, wodurch Kraft und Energie des Menschen gleich in der ersten Entwicklung so jämmerlich destruirt werden kann, als die leidige Gewohnheit, das neu geborne Kind gleich in einen Haufen warmer Federkissen zu vergraben. Dadurch wird die Haut und ganze Organisation aufs äußerste erschlafft, und der gewissesté Grund zur schwitzenden Haut gelegt; einem Uebel, was

die Quelle unzähliger andrer, insbesondere der beständigen Erkältungen, Zahn- und Kopfschmerzen, Katarrhe u. s. w. ist. Ich habe ein Kind gesehen, was aus übel verstandner Zärtlichkeit seiner Mutter die ersten 8 Wochen seines Lebens in einem solchen beständigen Dampfbade hinter dem Ofen zugebracht hatte; es war das elendeste Geschöpf geworden, seine Haut beständig klebrig, immer mit Frieselausschlag bedeckt, der Kopf übermäßig groß, und der Rückgrad schon verschoben. Nur durch einen langsamen und vorsichtigen Uebergang in ein leichteres luftigeres Leben konnte es nach und nach von diesen Uebeln befreyt und wieder hergestellt werden. — Ich kann daher die Mode nicht genug empfehlen, die ich bey meinen und andern Kindern mit dem sichtbarsten Vortheil angewendet habe, sie vom Anfang an bloß in eine mit Baumwolle durchnähete Matratze einzuschlagen, die den Körper nicht genirt, die Hände frey läßt, und nie einen zu hohen Grad von Wärme annimmt. Das Bett bestehe entweder aus eben solchen Matratzen, oder im Anfange,

besonders wenns im Winter und ein schwächliches Kind ist, mag eine leichte Federdecke dienen, die aber, sobald warme Witterung eintritt oder das Kind stärker wird, wieder wegfallen muß. — Ein Hauptnachtheil der Federkissen ist der üble Geruch und die Unreinlichkeit, die sie endlich annehmen. Es wird wirklich ein solches Kissen ein wahrer Potpourri der allermephitischten Ausdünstungen, und es kann nicht anders als von den nachtheiligsten Folgen seyn, ein Jahr lang auf einem solchen — Misthaufen schlafen zu müssen. Auch dieß läßt sich sehr gut vermeiden, wenn man die Kinder auf Kissen, mit weich geklopfter zarter Spreu (Haferspreu ist die beste) gefüllt, liegen läßt. Sie haben den Vorzug, daß die Feuchtigkeiten hindurch gehen, folglich das Kissen immer trocken ist, lassen sich auch sehr leicht von Zeit zu Zeit erneuern, und erhalten nur einen mäßigen Grad von Wärme.

IV.

Reinlichkeit.

Reinlichkeit steht unter den Hauptstücken der physischen Erziehung oben an; vielleicht ist es das einzige, in dem wir nie zu viel thun können. — Alles bisher gesagte zweckt auch auf ihre möglichste Erhaltung ab; nur vergesse man nicht, auch das öftre Erneuern der Wäsche damit zu verbinden. Ein Kind dunstet weit mehr aus, und die Wäsche wird folglich weit eher unbrauchbar, als bey einem Erwachsenen, und dennoch ist man in diesem Punkte noch immer äußerst nachläßig. — Ein jeder, der es kann, sollte seinem Kinde alle Tage weisse, trockne Wäsche geben, und lieber lasse mans an etwas anderm fehlen, um ihm diese große Wohlthat verschaffen zu können. Man wird ihm dadurch wahrlich ein größeres und wesentlicheres Kapital an Gesundheit und Kräften mitgeben, als wenn man ihm durch solche übel angebrachte Oekonomie noch so viel Geld zurück legte. —

Den ausnehmenden Nutzen dieser Gewohnheit kann ich durch nichts besser beweisen, als wenn ich versichere, daß ich schon viele Kinder von dem Anfang der Englischen Krankheit bloß dadurch geheilt habe, daß ich ihnen täglich frische, und mit Räucherpulver wohl durchräucherte, völlig trockne Wäsche geben ließ. — Uebrigens sey die Kleidung leicht, nicht wollen, Kopf und Brust unbedeckt, sobald das Haupthaar hinlänglich gewachsen ist, um einen natürlichen Schutz gegen Sonne und Kälte zu geben. Der Kopf erhält dadurch außerordentliche Festigkeit; Herodot erzählt, daß, als man, nach der Schlacht der Perser gegen die Aegyptier unter Kambyses, die beyderseitigen Todten abgesondert hatte, man erstaunte, die Hirnschädel der Perser so mürbe anzutreffen, daß man sie mit einem kleinen Steine durchlöchern konnte, da hingegen die Köpfe der Aegyptier so fest waren, daß man sie kaum mit einem grossen Steine zerschlagen konnte; und er findet die Ursache dieses Phänomens in der Gewohnheit der Aegyptier, den Kopf gleich

von Jugend auf beschoren und unbedeckt bey jeder Witterung zu tragen, da ihn hingegen die Perser immer sehr warm und bedeckt hielten.

Man wird aus dem bisher gesagten schon sehen, daß meine Ideen über die physische Erziehung der Kinder mit denen übereinstimmen, die Herr Hofrath Faust in seinem schätzbaren Buche: Wie der Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen, und wie die Menschen besser und glücklicher zu machen sind, von D. Faust. 1791. geäußert hat, und ich freue mich, Gelegenheit zu haben, diesem würdigen Mann hier öffentlich meinen Dank für sein thätiges Mitwirken an der Restauration der menschlichen Natur, und meine innigste Hochachtung für den Geist, der ihn dazu beseelt, zu bezeigen. Wir gründen beyde unsere Hauptideen auf Reinigung, Stärkung und beßre Kultur der Haut; und gewiß ist hierzu nichts wirksamer, als Waschen, Baden, freye Luft, und eine leichte, reinliche, die Luft nicht zu sehr abhaltende

Kleidung. Ich unterschreibe also von ganzem Herzen alles, was darüber in jenem Buche gesagt ist, und wünsche nichts mehr, als daß die moralische Stimmung der jetzigen Generation recht bald eine so glückliche Verbesserung erhalten möchte, daß man es wagen dürfte, jenes Kleidungsstück, das auch nach meiner Ueberzeugung die Quelle mannigfaltiger und großer Uebel ist, ganz abzuschaffen. Wenigstens sollte man die unsinnige Gewohnheit, den armen Buben, sobald sie nur gehen können, die Hosensklaverey aufzulegen, ganz aufheben, ihnen so lange wie möglich, und wenigstens bis ins sechste, siebente Jahr, diese nützliche Freyheit lassen, und erst dann, wenn es der Wohlstand unvermeidlich macht, ihnen Hosen geben, aber so dünne, weite und luftige, daß sie nur den Namen davon haben, und zwar Bedeckung, aber keinen von den Nachtheilen bewirken, den die erschlaffende Wärme und der Zwang der gewöhnlichen unausbleiblich hervorbringen muß.

V.

Das Wickeln und die erste Bekleidung der Kinder.

Was kann wohl unsere Absicht bey der ersten Bekleidung der Kinder seyn? Erwärmung und schickliche Unterstützung des zarten, biegsamen und sich noch nicht haltenden, ja vielmehr leicht verletzenden Körpers. Ich bin also ein Feind jenes tyrannischen Einwickelns und Einzwängens, wodurch man ehedem den Blutumlauf, die Verdauung und den Gebrauch der Glieder erschwerte, und die armen Kinder in den peinlichsten Zustand einer gänzlichen Unbeweglichkeit versetzte, einen Zustand, der wie bekannt, unter die höchsten Grade der Tortur gehört, und an manchen Orten wirklich mit vielem Succeß dazu benutzt worden ist; aber eben so sehr muß ich es mißbilligen, wenn man ein Kind in den ersten Zeiten gar nicht wickelt: denn der so zarte und biegsame Körper, besonders der Rückgrad, bedarf allerdings im Anfang eine Unterstützung, und

wäre es auch dazu nicht nöthig, so bedürfen es die, die mit ihm umgehen, um es ohne Schaden heben, tragen und behandeln zu können. Ich empfehle also auch hierin die Mittelstraße, und folgendes ist die Behandlung, die ich am nützlichsten gefunden habe.

Man bekleide das neugeborne Kind zuerst mit feiner Leinewand, darüber mit Flanell und nun umwickle man den Leib ganz locker mit einer Binde, welche eine Handbreit und gestrickt seyn muß, weil diese nicht so ungleich anziehen, als die andern. Die Arme bleiben frey, welches den Zustand des Kindes ungemein erleichtert, sie den Gebrauch der Arme eher lehrt, und eben dadurch bewirkt, daß sie sich weniger damit schaden, als wenn man sie ihnen anfangs wegbindet. Der ganze Körper wird in eine baumwollene Matratze eingeschlagen, welche zugleich den Kopf unterstützt, und die schicklichste Erwärmung, aber keine Erhitzung, wie die Federbetten, giebt. Auf diese Weise wird bis zur achten oder zehnten Woche fortgefahren, genug, so lange,

bis das Kind im Stande ist, den Rücken und Kopf gerade zu halten. Dann bleibt die Matratze weg, aber die Einwickelung kann noch bis zum halben Jahre fortgesetzt werden; da sie zugleich das beste Mittel ist, den Leib warm zu halten. — Strümpfe sind in dem ersten Jahre gar nicht nöthig; denn da sie immer naß werden, so erwärmen sie nicht, sondern kälten mehr, als wenn gar keine da wären.

VI.

Das Wiegen.

Man hat gewaltig gegen das Wiegen geschrieen, und versichert, daß es die Kinder dumm mache (ohnerachtet eben diese gewiegten Kinder es sind, die so scharfsinnig dagegen declamiren und dadurch wenigstens für ihre Person die beste Widerlegung geben); von der andern Seite hat man aber das Wiegen als die unschädlichste, ja heilsamste Sache dargestellt. Wem soll man nun glauben? Mich dünkt, man gieng, wie

gewöhnlich, auf beyden Seiten zu weit. Ein heftiges Wiegen muß durchaus schaden, es kann allerdings die Nerven und den Kopf schwächen, und leicht mechanische Verletzungen des Körpers veranlassen; ein mäßiges und sanftes Wiegen hingegen scheint mir die unschuldigste und zweckmäßigste Bewegung für die erste Lebensperiode zu seyn. Nur entsteht hierbey ein anderer Nachtheil, daß die Kinder sich zuletzt so daran gewöhnen, daß sie beständig gewiegt seyn wollen, und dieses fast unaufhörliche Wiegen auch wieder nachtheilig wird.

Ich glaube daher dennoch, daß es wegen des so leicht möglichen Mißbrauchs besser ist, keine Wiegen zu gestatten, oder wenigstens nur solche, die unten sehr flach oder auf beyden Seiten mit einem kleinen Vorsatz versehen sind, so daß die Schwingungen nur schwach geschehen können. Ich habe bey meinen und andern Kindern, statt der Wiege Betten, die auf kleinen Rollen standen, sehr gut gefunden, wobey man den Kindern, durch ein schwaches Anstoßen, ebenfals Bewegung geben kann, die aber nicht das Nachtheilige der schaukelnden hat.

VII.

Das Schreyen der Kinder.

So bald der Mensch das Licht der Welt erblickt, so ist Schreyen das erste, was er thut, und wir schließen nichts weiter daraus, als daß er lebt. Anstatt uns darüber Sorge zu machen, freuen wir uns vielmehr darüber, und das mit Recht, denn es zeigt Lebenskraft und freye Lungen. Eben so sollten wir es aber auch in der Folge machen, wenn ein Kind schreyt, und diese laute Aeußerung seines Daseyns auch für ein ganz simples Zeichen seiner Existenz ansehen, das weiter gar nichts Bedenkliches bedeutet. Statt dessen aber ist nichts gewöhnlicher, als daß zärtliche Mütter und ängstliche Wartefrauen über jedes Geschrey des Kindes sich eine Menge Sorgen machen, und sogar manches thun, was dem Kinde zum großen Nachtheil gereicht. Um diese Sorgen zu vermindern, und jene Nachtheile zu verhüten, glaube ich etwas Verdienstliches zu thun, wenn ich hier zeige, daß das Schreyen

der Kinder (versteht sich, unter gewissen Einschränkungen) nicht allein nichts Unnatürliches, sondern sogar etwas sehr Nützliches und Heilsames ist.

Gehen wir auf die Ursache des Schreyens zurück, so muß man keinesweges dasselbe immer als den Ausdruck eines Schmerzes oder unangenehmen Zustandes betrachten, und wer dieses thut, der begeht den leider so gewöhnlichen Fehler, von dem Zustande und den Aeußerungen des erwachsenen Menschen auf den Zustand des Kindes zu schließen, was doch aber ein ganz anderes Wesen ist. In den ersten Zeiten der Kindheit sind eine Menge Aeußerungen nichts weiter als Bestrebungen, Kraft zu äußern. Wir sehen, wie das Kind, wenn es aufgewickelt wird, mit Armen und Beinen zuckt und arbeitet, und oft sehr gewaltsame Bewegungen vornimmt: und wer schließt nun wohl aus diesen Bewegungen auf einen unnatürlichen oder lästigen Zustand des Kindes? und doch thun wir das Nemliche, wenn wir jedes Geschrey so auslegen, denn in sehr vielen Fällen ist es nichts weiter, als das Bestreben, die

Kräfte der Lungen und der Respirations-werkzeuge zu äußern; und nicht umsonst hat die Natur dieses Bestreben in das Kind gelegt, denn eben dadurch wird die Kraft und Brauchbarkeit des Organs entwickelt und vervollkommt. Wer also das Schreyen des Kindes immer verhindert, der kann in der That veranlassen, daß es eine weniger starke Brust bekommt, als es außerdem erhalten haben würde, und daß sich wirklich leichter Stockungen und krankhafte Erzeugnisse darinne bilden. Gesetzt aber, es wäre wirklich ein beschwerliches oder krankhaftes Gefühl die Ursache des Schreyens: so ist gerade das Schreyen sehr oft das beste Mittel, die Ursache desselben zu heben. So ist eine der häufigsten Veranlassungen zum Schreyen die Anhäufung von Blähungen, die das Zwergfell in die Höhe drückt, und dadurch oder auch durch Schmerzen, die sie erregt, das Kind gleichsam unwillkührlich nöthigt, durch verstärktes Einathmen, d. h. durch Schreyen, sich Luft zu machen, und eben dadurch wird diese Stockung von Luft im Unterleibe am gewissesten zertheilt. Eine

andere Veranlassung des Schreyens sind Schleimanhäufungen oder Stockungen des Bluts in den Lungen, und auch für diese giebt es kein gewisseres Lokalmittel, als eben das Schreyen. Selbst wenn ein gehemmter Umlauf der Säfte in den äußern Theilen und eine daher rührende Unbehaglichkeit (ein bey Kindern sehr häufiger Fall) die Ursache ist, so wird das Schreyen durch die Vermehrung der Cirkulation, die es bewirkt, dagegen die beste Hülfe geben.

Aber auch ohne Rücksicht auf besondere Ursachen ist das Schreyen in Absicht seiner allgemeinen Wirkungen eine für Kinder höchst wohlthätige und nothwendige Sache. Es ist fast die einzige Motion, die ein Kind in der ersten Zeit seines Lebens haben kann; es belebt den Blutumlauf und bewirkt gleichförmigere Vertheilung der Säfte, es befördert die Verdauung und die ganze Ernährung und Zunahme des Körpers; es zertheilt Stockungen und Anhäufungen im Unterleibe, und befördert alle Absonderungen, insbesondere die so wichtige Ausdünstung der Haut. Genug ich finde es vollkommen

wahr, wie es auch schon ein alter Volksgrundsatz sagt: auf Kinder, die nicht schreyen, ist nicht sehr zu bauen! Wie unrecht ist es daher, wenn man jedes Geschrey des kleinen Kindes für eine Aufforderung zur Hülfe hält, und wie viel unnütze und nachtheilige Proceduren entstehen daraus! Das gewöhnlichste ist, daß man ihm gleich zu Trinken oder gar zu Essen giebt und dadurch dem Kinde die üble Gewohnheit zuzieht, beständig etwas zu fordern, auch eine schlechte Verdauung und schlechte Säfte dadurch unterhält; oder man nimmt es wenigstens gleich auf und trägt es herum, wo denn, besonders des Nachts, die oft wiederholte Erkältung mehr Schaden thut, als das Schreyen hervorgebracht haben würde. Ja recht ängstliche Mütter gehen so weit, gleich zu einem Klystir zu schreiten, um das arme Kind von Blähungen zu befreyen, oder mögliche Zuckungen zu verhüten, und so geschieht es, daß das arme Kind im ersten Jahr schon ein Paar hundert Klystire bekommt, die ihm auf Zeitlebens den Darmkanal erschlaffen. Oder man läßt wohl gar den Arzt kommen,

der etwas verordnet, sey es auch nur, um nicht ohne Verordnung wegzugehen. Und wenn das alles nicht geschieht, so hat jene zu ängstliche Aufmerksamkeit doch sicher die Folge, daß das Kind sehr bald bemerkt, daß sein Schreyen etwas bedeute, und dadurch etwas erhalten werden könne, wodurch dann der sichere Grund zum Eigensinn und zum absichtlichen Schreyen gelegt, und das Schreyen anstatt sich zu vermindern immer mehr vermehrt wird. Ich habe durchaus bemerkt, daß die Kinder, auf deren Schreyen man sehr hörte, auch am meisten geschrieen haben, dahingegen die, auf die man weniger achtete, sich dasselbe bald abgewöhnten, und ich kann hier nicht umhin, die allgemeine Bemerkung, die sich mir durchaus bestätigt hat, beyzufügen, daß überhaupt eine gar zu ängstliche und genaue Aufmerksamkeit auf Kinder das gewisseste Mittel ist, sie physisch und moralisch zu verkrüppeln. Die tägliche Erfahrung lehrt uns, daß gerade die Kinder, auf die am wenigsten geachtet wird, weit besser gedeihen, ihre Kräfte selbst entwickeln, und eben dadurch mehr

Kraft, Selbstständigkeit und Brauchbarkeit erhalten, und daß das Loos der einzigen oder sehr zärtlich geliebten Kinder gewöhnlich Schwächlichkeit und Unvollkommenheit ist. Die erste Regel aller Erziehung ist nie zu vergessen, daß der Mensch ein selbstständiges Wesen seyn soll, das seine physischen und moralischen Kräfte selbst entwickeln und sobald wie möglich selbst kennen und brauchen lernen muß, damit er das werde, wozu er organisirt ist, nicht was die Kunst aus ihm zu machen beliebt; und die größte Kunst der Erziehung scheint mir daher darin zu bestehen, die Kinder immer zu bemerken, ohne es ihnen je wissen zu lassen, daß man sie bemerkt und leitet.

Doch giebt es allerdings Kindergeschrey, welches Aufmerksamkeit verdient. Dahin rechne ich aber nur das, wenn das Kind sehr lange und anhaltend fort schreyt, oder mit großer Gewaltsamkeit, oder zugleich die Beine an den Leib zieht, welches auf Leibschmerzen deutet, oder dabey nach dem Munde greift, welches Zahnschmerzen anzeigt, oder dabey andere krankhafte Er-

scheinungen hat, oder auch, wenn es periodisch immer zu gewissen Zeiten schreyt.

VIII.

Das Essen und Trinken.

So lange ein Kind keine Zähne hat, soll es gar nicht essen, wenn wir darunter den Genuß fester Nahrungsmittel verstehen. Alle Nahrung, die ein Kind in dieser Zeit bekommt, muß flüssig oder breyartig seyn. Am glücklichsten ist das Kind, was in den ersten Jahren bloß die Nahrung aus seiner Mutter- oder gesunden Amme Brust zieht; und ist da Milch genug vorhanden, so ist es am besten, wenn es gar nichts weiter erhält. Nur bey denen, wo es an hinlänglicher Menge fehlt oder die ganz ohne Brust aufgezogen werden*), ist es nöthig, früher Nahrungsmittel zu reichen, wozu ich am besten gefunden habe, klein geriebenen

*) Ueber die Diät bey der künstlichen Auffütterung der Kinder, so wie über mehrere dahin einschlagende Punkte, habe ich mich ausführlicher erklärt in der Kunst das menschliche Leben zu verlängern.

Zwieback oder altbackene Semmel, auch mitunter feinen Gries mit halb Wasser und halb Milch, zu einer dicken Suppe abgekocht, wovon früh, Mittags und Abends eine mäßige Portion gegeben werden kann. Auf keinen Fall darf man gleich in den ersten acht Tagen dergleichen Nahrungsmittel erlauben, auch widerrathe ich durchaus, diese Suppen mit Mehl zu bereiten, welches, statt eines guten Nahrungssaftes, nur Schleim erzeugt, und zu Würmern und Gedrüsverstopfungen Anlaß giebt. Hat das Kind ein halbes Jahr erreicht, dann kann ihm Suppe von magerer Kalbfleischbrühe oder Hühnerbrühe bereitet werden; weiterhin kann es auch nicht blähende Gemüse, z. E. Carotten, Endivien, Spinat, Gartensalat, Scorzeneren breyartig mit Fleischbrühe gekocht, auch gekochte Obstarten erhalten. Hat es die Zähne, und ist es entwöhnt, so ist es rathsam, ihm mäßige Portionen Fleisch und auch andere Gemüse, Milchspeisen u. dgl. zu geben und es überhaupt nach und nach an alles zu gewöhnen, was gesunde und kräftige häusliche

Kost ist. Nur nehme ich Kuchenwerk, Zückergebackenes, Käse, schwere Mehlspeisen; Zwiebeln, Merrettig, Senf, Gewürze, geräuchertes, gesalzenes Schweinefleisch und die Mannigfaltigkeit der Speisen aus; je einfacher die Nahrung ist, desto gesünder wird sie seyn. Die so beliebten Kartoffeln dürfen Kinder nur mäßig, und nicht als Speise mit Fett, sondern besser als Gemüse oder Brey oder Suppe genießen.

Auch die Zeit des Essens ist kein gleichgültiger Umstand. Bey ganz kleinen Kindern ist es hierinne freylich wie mit dem Schlaf. Sie consumiren sich schneller, und müssen also auch öfterern Ersatz haben. Doch ist es auch da schon besser, wenn man die Natur an eine gewisse Ordnung gewöhnt, und ihnen drey- oder höchstens viermal des Tages zur bestimmten Zeit die Nahrung reicht. Weiter hin ist diese Ordnung noch nöthiger, und ich habe durchgängig bemerkt, daß die Kinder, die den ganzen Tag und unordentlich aßen, kränklich und elend wurden. Der Magen muß durchaus seine Verdauung endigen können, und Ruhezeiten haben, wo

er seine Kräfte und die zur Verdauung nöthigen Magensäfte sammeln kann. Hier also eine Speiseordnung für Kinder, von der ich versichern kann, daß sie überall, wo sie beobachtet worden ist, immer blühenden und gesunden Zustand der Kinder zur Folge gehabt hat: Früh Morgens, nach dem Aufstehen, eine mäßige Portion laue Milch mit gut ausgebackenem, nicht frischem Weißbrod, um 9 Uhr Brod mit Obst, oder, in Ermangelung dessen, mit etwas Butter; um 12 Uhr das volle Mittagsessen, und um 4 oder 5 Uhr Brod mit Obst oder im Winter mit Zwetschenmuß oder Möhrensaft (einer für Kinder sehr gesunden und die Würmer tödtenden Zukost) wobey man die Kinder sich hinlänglich sättigen lassen kann, damit sie nicht Abends zu viel essen, welches den Schlaf stört, und schlechte Säfte macht; um 7 Uhr eine leichte Abendmalzeit von Milch, Suppe, Obst, Gemüse, Brod u. dgl., wobey darauf zu sehen ist, daß sie kein Fleisch, keine schweren Mehlspeisen und nichts blähendes genießen, daß sie überhaupt nicht viel essen, und daß sie wenigstens eine Stun-

de nachher noch wach bleiben. Ich kann durchaus denen nicht beystimmen, die das Brod als etwas Schädliches für Kinder darstellen. Freylich frisches, oder mit Hefen versetztes, oder nicht völlig ausgebackenes Brod ist schädlich, aber wenn es diese Eigenschaften nicht hat, so ist es in Verbindung anderer Nahrungsmittel Kindern sehr heilsam, und ich habe bemerkt, daß in den ersten Jahren ein gut ausgebackenes Weizenbrod (freylich nicht die hefigten und kleisterigen Semmeln oder Wecken, die man an manchen Orten hat), in den folgenden Jahren aber Roggenbrod das schicklichste ist.

Ich kann bey dieser Gelegenheit nicht unterlassen, einem Mittel eine Lobrede zu halten, und es hier öffentlich zu empfehlen, was den Nahrungsstoff in der concentrirtesten Gestalt enthält, wodurch man eine schnellere und kräftigere Ernährung und Zunahme bewirken kann, als durch irgend etwas anders, und wodurch ich schwächliche und abgezehrte Kinder in wenig Wochen blühend, fleischigt und kraftvoll gemacht, und mehrere dem Tode entrissen habe. Es ist dieß die

Salepwurzel, welche so nahrhaft ist, daß ein Quentchen davon ein Nößel Wasser zur Gallerte machen kann, und daß 1/2 Loth für einen erwachsenen Menschen zur Nahrung auf einen Tag hinreicht. Ich kenne nichts, wodurch man abgezehrte, schlecht genährte oder durch Durchfälle und andere Ausleerungen erschöpfte, Kinder so schnell wieder herstellen, und mit gesundem Blut anfüllen kann, als dieses herrliche Mittel, und was sehr wichtig ist, ohne nachtheilige Nebenwirkungen. Denn es ist bey zarten Kindern gar nicht einerley, wodurch man nährt. Wollte man dieses durch concentrirte Fleischnahrung erzwingen, so würde man zwar auch nähren, aber das Blut zugleich so erhitzen und den Körper so reizen, daß Fieber, Entzündungen, selbst Schlagflüsse und Zuckungen die Folgen seyn können. Der Salep hingegen ist stark- aber zugleich mildnährend, und schickt sich daher für den reizbaren Körper eines Kindes weit besser. In solchen Fällen empfehle ich also jeder Mutter, ihrem Kinde täglich einen Theelöffel oder 1 Quent fein gepülverte Salepwurzel

unter die Milch, Fleischbrühe oder Suppe brauchen zu lassen, wobey nur darauf zu sehen ist, daß dieß Pulver völlig aufgelöst und in Gallerte verwandelt werde. Dieß geschieht, wenn man die bestimmte Quantität erst mit einem Löffel frischem Wasser so lange umrührt, bis es in Brey verwandelt ist, und nun erst mit der größern Menge Milch oder Fleischbrühe u. s. w. kochen läßt.

Was das Trinken der Kinder betrifft, so ist es in dem ersten halben Jahre am besten, wenn sie nichts anders bekommen, als die Milch, die ihnen die Natur zugleich zur Nahrung bestimmt hat, wobey ich aber erinnere, daß es auch hierinnen sehr gut ist, bald Ordnung einzuführen, da ich es durchaus schädlich gefunden habe, wenn Kinder beständig an der Brust liegen. Man lasse daher immer einige Stunden dazwischen hingehen, und gewöhne sie besonders bey Zeiten, des Nachts nicht zu trinken. Bis zu Ende des ersten halben Jahres ist dies freylich nicht genug zu vermeiden, aber dann muß es durchaus eingeschränkt und nach Ende des ersten Jahres durchaus nicht mehr ge-

stattet werden. Es ist besser, man läßt das Kind einige Nächte schreyen (denn mehr braucht es nicht, um ihnen diese üble Gewohnheit abzugewöhnen) als daß man durch Fortsetzung derselben sie in Gefahr bringt, Verdauungsschwäche, Versäurung, Verstopfung des Gekröses, Scropheln und englische Krankheit zu bekommen, denn das sind die Folgen, die daraus entstehen können.

Im zweyten halben Jahre kann man anfangen, zwischendurch Getränk zu reichen, und das beste bleibt immer reines, nicht gewärmtes Wasser. Nur in solchen Fällen, wenn man kein gutes Wasser haben kann, mag Bier, aber ein leichtes ausgegohrnes, erlaubt seyn, denn es ist ein Glück, das man seinem Kinde fürs ganze Leben giebt, wenn man es an das Wassertrinken gewöhnt.

Noch eins! Man gewöhne die Kinder, zwischen dem Essen nicht zu trinken, sondern erst nach geendigter Mahlzeit. Diese Regel, die man häufig genug übersieht, halte ich für sehr wichtig, denn erstens kann das Trinken unter dem Essen die Verdauung

stören, und dann schadet es vorzüglich den Zähnen, da die kalte Temperatur des Getränks in denen durch Essen erhitzten Zähnen leicht Sprünge oder Risse erzeugen kann, welche den ersten Grund zur Anfressung derselben legen.

Man glaubt hie und da kleinen Kindern das Trinken dadurch zu erleichtern, daß man sie das Getränk durch einen Schwamm, der auf das Glas gebunden ist, und eine Brust-Warze vorstellt, saugen läßt, aber ich warne sehr für diesem nachtheiligen Gebrauch. Nicht allein erzeugt sich leicht in diesem Schwamm eine Schärfe, die sich der Nahrung mittheilt, und Säure und andere Uebel hervorbringen kann, sondern die Kinder schlucken auch weit mehr Luft dabey ein, und leiden dann sehr an Blähungen. Man sollte durchaus ein Kind nicht anders, als aus dem Löffel oder aus einer nach dem Munde geformten Schaale trinken lassen.

IX.

Der Schlaf.

Es ist ein sonderbares Vourtheil mancher Eltern, daß sie glauben, ein Kind könne zu viel schlafen, oder wohl gar sich dumm schlafen, daher denn manche auch so weit gehen, die armen Geschöpfe in ihrem süßesten Schlummer zu unterbrechen, und ihnen die Zeit dazu, nach selbst erdachten Regeln, aber nicht nach dem Willen der Natur zuzumessen. Ich stelle dagegen den Grundsatz auf: es ist ein sehr gutes Zeichen, wenn Kinder viel und ruhig schlafen, und es ist Pflicht, ihnen diese wichtige Selbsterholung so reichlich wie möglich zukommen zu lassen. — Ein Kind lebt weit geschwinder als ein erwachsener Mensch, sein Blut fließt schneller, alle Reize wirken stärker, sowohl Bestandtheile als Kräfte werden schneller verbraucht. Diese schnellere Selbstaufreibung macht es unumgänglich nöthig, daß es die beyden größten Restau-

rationsmittel des Lebens, Nahrung und Schlaf, in weit reichlicherm Maaße geniesse, als ein erwachsener Mensch. Dazu kommt, daß es dieselben nicht, bloß zu seiner Erhaltung, sondern noch zum Wachsthum und zur Zunahme nöthig hat. Der Schlaf ist in dieser Hinsicht dem Essen und Trinken völlig gleich zu stellen, ja er leistet noch mehr. Er nimmt auf eine Zeitlang alle Einwirkungen äußerer Reize und selbst des Seelenreizes weg, und giebt dadurch Gelegenheit, daß sich die Kraft sammeln kann. Er bewirkt ferner durch einen ruhigen und gleichförmigen Blutumlauf, daß die genossenen Nahrungsmittel sich besser dem Blut beymischen und der nährende Stoff reichlicher und gleichförmiger abgesetzt werden kann: er befördert durch die horizontale Lage und den dadurch verminderten Druck aufs Rückgrad die gleichförmige Ausdehnung und ein schöneres Wachsthum: überdieß befördert er und regulirt die Absonderungen des Verdorbenen, und wird dadurch eines der schönsten Blutreinigungsmittel; und so

erfüllt er alle Erfordernisse dieses Lebensalters vollkommen.

Man erlaube mir nur noch einige nähere Bestimmungen beyzufügen.

Je näher der Mensch seinem Ursprunge ist, desto mehr muß er schlafen. In der ersten Zeit nach dem neunmonatlichen anhaltenden Schlafe muß der Schlaf immer noch den größten Theil seiner Existenz ausfüllen, und ich bin überzeugt, daß man ein Kind in diesem Zeitraum durch ein anhaltendes 24stündiges Wachen tödten könnte. Mit zunehmender Stärke des Ganzen nimmt auch das Vermögen und das Bedürfniß länger zu wachen zu, doch muß man jedem Trieb zum Schlafen sogleich nachgeben. Ist das Kind ein halbes Jahr alt, so mag man es schon bestimmter an gewisse Zeiten des Schlafs gewöhnen, was überhaupt bey allen animalischen Verrichtungen sehr heilsam ist. Es schlafe die Nacht hindurch und noch außerdem des Vormittags einige Stunden. Besonders suche man in Zeiten die Kinder daran zu gewöhnen, die Nacht zum Schlafe zu benutzen, wozu das beste ist, alle äuße-

re Eindrücke, Licht, Geräusch u. dgl. zu entfernen, hauptsächlich aber ihren Anforderungen zum Herausnehmen, zum Trinken u. dgl. nicht sogleich Gehör zu geben. — Mit Ende des zweyten Jahres, auch vielleicht eher, wird das Kind selbst die Lust verlieren, des Vormittags zu schlafen, wobey man aber blos dem Instinkt folgen muß, der Nachmittagsschlaf hingegen kann bis ins dritte Jahr und auch länger, wenn sich große Neigung dazu zeigt, gestattet werden, denn bis dahin kann man immer noch die Hälfte des Lebens, also 12 Stunden des Tags, als nothwendig zum Schlaf ansehen. Weiter hin kann diese Zeit mit jedem Jahr um eine Stunde abnehmen, welches auch die Natur selbst durch mehrere Neigung zum Wachen andeuten wird, bis es denn mit dem siebenten Jahre auf 8 oder 9 Stunden kommen wird, wobey es bis zur Zeit der Mannbarkeit bleiben kann.

Nichts ist nachtheiliger als ein Kind plötzlich, und noch schlimmer gewaltsam, aus dem Schlaf aufzuschrecken. Der Uebergang aus dem Zustande des Nichtseyns ins

Bewußlseyn d. h. in die Totaleinwirkung aller äußern Reize ist für ein so zartes Nervensystem wie das Kindliche ein äußerst wichtiger Schritt, den die Natur deshalb sehr weislich stufenweis geschehen läßt; der Schlaf geht in Schlummer über, leichte Träume und unvollkommene Empfindungen der äußeren Eindrücke bereiten uns zum völligen Erwachen vor. Wird aber dieser Uebergang plötzlich bewirkt, so ist er für die zartfühlende Organisation des Kindes als eine höchst gewaltsame Erschütterung zu betrachten, welche zu Krämpfen und Zuckungen Gelegenheit geben, ja, wenn es oft geschieht, dem ganzen Nervensystem einen convulsiblen Charakter, das heißt: eine Anlage zu Nervenzufällen geben kann. Es ist mir sogar wahrscheinlich, daß man dadurch eine Disposition zum Schlafwandeln erzeugen kann. — Aus eben dem Grunde ist es auch sehr nöthig, daß die Kinder beym Erwachen nicht gleich in ein helles Licht oder gegen eine blendende Wand sehen, weil dieser Eindruck das so lange des Lichts entwöhnte Auge viel zu heftig

angreifen und die Sehkraft schon in der zartesten Kindheit schwächen kann.

Aber eben so wichtig ist es, daß die Kinder, nachdem sie ausgeschlafen haben, nicht noch eine Zeitlang sich selbst überlassen im Bett liegen bleiben, indem dieß der Zeitpunkt ist, wo die aufgeregte Phantasie, die reizende Wärme und selbst die durch die Verhaltung innerlich angehäufter Ausleerungsmaterien sehr leicht gewisse Reize erwecken können, die die unglückliche zu frühzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes zu begünstigen im Stande sind. Wer sein Kind vor der Onanie sichern will, der vermeide diesen Zeitpunkt. — Es ist gewiß für das physische Wohl der Kinder die beste Einrichtung, wenn man sie Abends bey guter Zeit, höchstens um 9 Uhr zu Bette bringt, und sie früh um 6 Uhr so bald sie sich zu regen anfangen, aus dem Bette nimmt. Noch muß ich eine wichtige Erinnerung über die Schlafstellen der Kinder beyfügen. Man vergesse doch nicht, daß der Mensch an keinem Ort länger lebt, als an dem Ort, wo er schläft, und daß folglich die gesunden oder

ungesunden Eigenschaften dieses Aufenthalts von größter Wichtigkeit auf die Bestimmung seines physischen Wohls sind.

Dies gilt nun noch mehr von Kindern, als von Erwachsenen, da diese mehr noch von äußern Einflüssen abhängen, und die bey ihnen so wichtigen Geschäfte der Ernährung des Wachsthums und der Reinigung im Schlaf hauptsächlich vollbracht werden. Nun denke einer sich die gewöhnliche Schlaförter der Kinder in einem Zimmer, das seiner Lage nach schon keine reine Luft hat (denn gewöhnlich werden die abgelegensten und dunkelsten Zimmer dazu gewählt,) wo den ganzen Tag sowohl die Kinder, als auch die Domestiken gelebt und die Luft verdorben haben; wo sehr oft die Wäsche getrocknet wird, und noch außerdem mancherley Unreinigkeiten die Luft mit Dünsten erfüllen müssen. Diese armen Geschöpfe auch schlafen und athmen folglich die ganze Nacht eine schon animalisirte und verdorbene Luft ein, die ihnen nicht allein nichts belebendes mittheilt, sondern sie noch überdieß mit schädlichen Stoffen erfüllt. In einer solchen

Atmosphäre sollen nun die wichtigsten Theile der Entwickelung und Vervollkommung des kindlichen Körpers geschehen! Ist es da wohl ein Wunder, wenn statt dessen Kränklichkeit, Schwäche und Zurückbleiben erfolgen, und müssen wir nicht sehr oft die unerkannte Ursach davon in der Schlafstube der Kinder suchen? Was helfen alle kräftige Nahrungsmittel und alle stärkende Arzneyen den Tag über gebraucht, wenn sich das Kind 6 bis 8 Stundenlang des Nachts mit lauter ungesunden und verderbenden Stoffen nährt und anfüllt?

Ich kann es also nicht dringend genug, und als einen Hauptpunkt der physischen Erziehung empfehlen, daß man den Kindern ein freyliegendes Luft und Sonne habendes (denn auch Sonnenlicht halte ich für eine wesentliche Bedingung zur Gesundheit eines Zimmers) wo möglich, hohes Zimmer zum Schlafen einräume, daß es bey Tag nicht bewohnt, sondern vielmehr gelüftet werde, auch mit keinen andern Dünsten, selbst nicht mit wohlriechender von Blumen und dergleichen angefüllt werde, und daß es auch

im Winter kalt bleibe, denn das warme Schlafen schwächt den ganzen Körper, am meisten aber die Lunge, und giebt zum Schnupfen, Husten, ja selbst zur Lungensucht die Anlage. Das Offenhalten der Fenster billige ich aber nicht, weil es bey einer schnellen Veränderung des Wetters eine plötzliche und im Schlafe doppelt nachtheilige Erkältung bewirken kann. Auch die Beschaffenheit des Bettes ist wichtig, und die Haupterfordernisse eines gesunden und zweckmäßigen Kinderbettes sind, daß es Reinlichkeit und folglich öftern Wechsel gewähre, daß es keinen zu hohen Grad von Wärme errege, und daß er den geraden Wuchs des Körpers befördere, da das Wachsthum am meisten im Schlafe geschieht. Nun finde ich aber, daß die Federbetten gerade das Gegentheil von allen dem bewirken, da sie (wie schon oben gezeigt) die unreinen Dünste festhalten, durch zu große Hitze den Körper erschlaffen, die Haut zum Schwitzen und die ganze Natur zu Catarrhen und Flüssen disgeniren, und was das Schlimmste ist, dadurch, daß sie nachgeben, und eine Grube

eindrücken lassen, das Krummliegen und dadurch Verwachsungen und Krümmung des Rückgrads veranlassen. Man lasse also Kinder durchaus nur auf Matratzen, in den ersten Jahren mit Spreu, und in den folgenden mit Pferdehaaren ausgestopft, schlafen; Die Lage sey ganz horizontal und nur der Kopf mäßig erhöht. — Noch eins, was vielleicht manchen Kleinigkeit scheint, mir aber es nicht ist. Ich halte es vor ungesund, wenn man Kindern, wie ich oft gesehen habe, ihr Lager ganz platt auf dem Boden macht; denn es ist bekannt, daß sich in jedem Ort, wo Menschen leben, immer fixe Luft erzeugt, die ihrer specifischen Schwere wegen immer auf den Boden sinkt, und darin ungesunde, das Leben nicht nährende Luftschicht bildet, welche jedem, der darinne eine Nacht zubringt, besonders aber Kindern nachtheilig seyn muß. Der gesündeste Aufenthalt ist immer die Mitte des Zimmers, weil in der Höhe sich die specifisch leichtere Art der verdorbenen Luft, die unter dem Namen entzündlicher Luft bekannt ist, anhäuft, und es ist daher immer zu rathen,

dem Bett wenigstens eine Höhe von einer Elle zu geben.

X.

Der bloße Kopf.

Es ist ohnstreitig eine der wesentlichsten Verbesserungen unserer physischen Erziehung, daß man dem Kopf der Kinder jene warme Hüllen und Pelzmützen entzogen hat, die noch vor 15 Jahren allgemein getragen und für unentbehrlich zur Gesundheit gehalten wurden. Keine Revolution ist wohl so schnell und so allgemein bewirkt worden, als diese, aber bey keiner sind auch die guten Früchte so auffallend gewesen, als bey dieser. Seit dieser glücklichen Epoche ist offenbar, daß Kopfgrind, eine vorher fast unvermeidliche Krankheit jedes Kindes, aus der Mode gekommen, die Kinder leiden weniger an Schnupfen, Husten und Flüssen, die Haare bekommen einen schönern Wuchs, der ganze Körper ist munterer, und wenn ich mich nicht so sehr irre, die Kinder blicken frischer und geistvoller in die Welt. Es ist

medicinisch ausgemacht, daß durch dieses freye Tragen des Kopfes die Ausdünstung desselben freyer und vollkommener erhalten, dem zu starken Antrieb der Säfte nach diesen Theil Einhalt gethan, und der Mittelpunkt des Nervensystems gestärkt, ja selbst die Knochensubstanz der Hirnschaale gehärtet wird, folglich diese Gewohnheit den wichtigsten Theil eines vernünftigen Wesens für Krankheiten und Zufällen aller Art schützt, dahingegen das ehemalige zu warme Verhalten ihn zum Sitz der Schwäche, der Krankheitsmaterie und Blutanhäufung, und folglich im Durchschnitt zum kränklichsten Theil machte.

Die Natur hätte uns längst darauf aufmerksam machen können, wenn die Menschen gewohnt wären, ihre Lebensregeln und Grundsätze aus den Winken der Natur zu abstrahiren, die sie dem reinen und Vorurtheilsfreyen Beobachter so deutlich zeigt. Der Kopf sollte und müßte als der Sitz der wichtigsten Sinne unbedeckt bleiben, und die Natur begabte dazu den unbehaarten Theil mit einer so blutreichen Haut, daß sie dem

Eindruck der Kälte und des Frostes weit stärker widersteht, und den übrigen Theil mit Haaren, die das Ganze hinlänglich vor Kälte und Hitze schützen, die sie als schlechtere Wärmeleiter, sowohl den Verlust der innern Wärme, als auch das zu starke Eindringen der äußern vermindern. Aber eben in dieser Natur-Einrichtung liegen die Warnungen vor Fehler, die man, wie mirs scheint, nicht genug vermeidet, und auf die ich hier aufmerksam machen muß.

Die Haare sind die naturgemäße und nothwendige Bedeckung des Kopfs, und daraus folgt, denk ich, sehr natürlich, daß ein Kind, so lange es noch keine Haare hat, den Kopf mit etwas bedecken müsse. Es ist daher Uebertreibung und gewißer Nachtheil für die Kinder, wenn man sie in den ersten Monaten, hauptsächlich wenn es kühle und feuchte Jahreszeit ist, mit bloßem Kopf herumträgt. Der öftere Wechsel der Temperatur, der hier unmittelbar auf ein so zartes Organ wirkt, die große Dünnheit und Offenheit der Hirnschaale verbunden mit der weit größern Empfindlichkeit dieses Lebens-

alters, wodurch alle äußere Eindrücke ungleich stärkere Wirkungen hervorbringen, veranlaßen höchst nachtheilige Folgen für die Gesundheit, ja für das Leben des Kindes, nicht zu gedenken, daß ein so ganz unbedeckter Kopf auch mechanischen Verletzungen leichter ausgesetzt ist. Doch darf die Bedeckung nicht zu warm seyn. Sobald aber die Haare den Kopf hinlänglich bedecken, lege man allmählig jene Hülle ganz ab.

Eben so ist es mit dem Abscheeren der Haare eine gar nicht gleichgültige Sache. Ich lasse mirs gefallen, wenn die Mode unsere Kleider bald kurz, bald lang schneidet, denn das sind keine Theile unsers Körpers: aber wenn sie sich erlaubt, selbst mit den Theilen unsers Körpers (und das sind unsere Haare) auf solche Weise umzuspringen, dann ist es eine andere Sache. Wenn man jemand, der ein starkes und langes Haar hat, dasselbe mit einenmal ganz kurz abschneidet, so ist es ohngefähr das nemliche, als wenn man jemand, der gewohnt ist, eine Pelzmütze zu tragen, plötzlich im bloßen Kopf laufen läßt, und geschieht dieses nun

vollends in einer kühlen und feuchten Jahreszeit (eine Rücksicht, die die Mode niemals nimmt) so kann dieses zu sehr nachtheiligen Erkältungen und ihren Folgen Gelegenheit geben. Es sind mir Beyspiele bekannt, daß das zu kurze Abschneiden der Haare bey Kindern, die eben Kopfgrind hatten, ein schnelles Zurücktreten desselben und gefährliche Krankheiten nach sich zog, denn es war dasselbe, als wenn man kalte Umschläge auf den Kopf gemacht hätte. Man mache also auch hierin keine Sprünge, beobachte Jahreszeit, Nebenumstände u. s. w. und schneide überall die Haare nicht gar zu kurz ab, denn ich sehe auch in der That keinen Vortheil der Schönheit, wenn der Kopf statt eines lockigten und malerisch geformten Haares nun mit kurzen und struppigten Borsten bedeckt ist: auch wurde ja von jeher und fast allgemein das letztere für ein Zeichen der Schande und Sclaverey, hingegen ein lockigtes und langes Haar für ein Zeichen eines edlen und freyen Menschen genommen.

Noch muß ich eines Fehlers gedenken, der darin besteht, daß man das Unbedeckt-

seyn des Kopfes bey Kindern auch auf das Extrem von Hitze und Kälte ausdehnt, da es doch gewiß und durch viele Erfahrungen bestätigt ist, daß ein gar zu hoher Grad von Kälte oder Hitze, wenn er unmittelbar auf den Kopf wirkt, gefährliche, ja tödtliche Zufälle z. B. Schlagflüsse, Krämpfe, Zuckungen, Gehirnentzündung erregen kann. Es ist deswegen sehr zu rathen, wenn Kinder bey sehr strenger Kälte oder in den Stralen der Mittagssonne sich der frischen Luft aussetzen, ihnen eine leichte Bedeckung des Kopfs im Winter von Filz und im Sommer von Stroh zu geben.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm,

Guter Rath an Mütter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren

Wien 1799

Paed.th. 2117
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10763118-0
VD18 14719975-001